



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية

علاقة المهارات النفسية بمستوى الإنجاز لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة

بحث تقدم به

م . د رياض جمعة حسن

م. د زينب ابراهيم

2012 م

1433 هـ

1-التعريف بالبحث :-

1-1-المقدمة

أثبتت الدراسات والأبحاث الحديثة في كل من مجالي التدريب وعلم النفس الرياضي التطبيقي أن الاهتمام بالإعداد النفسي و وضع برامج التدريب للمهارات العقلية و النفسية المختلفة أصبح يقف على نفس المكانة والأهمية التي يوليها المدربين والأخصائيين الرياضيين لوضع برامج التدريب البدني والمهاري والخططي، وان كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر ويكون الهدف النهائي من هذه المنظومة المتكاملة هو تكوين اللاعب القادر على تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء أكانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو نفسية.

والمهارات النفسية تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز، ومن خلال اختصاص الباحث في دراسة ذوي الاحتياجات الخاصة عمد لمعرفة تأثير واهمية المهارات النفسية على مستوى الانجاز لعينة من نادي وسام المجد ونادي الشموخ الحاصلين على المراكز الاولى بكرة السلة في الكراسي المتحركة وتعد كرة السلة على الكراسي من أكثر ألعاب المعوقين حماساً وتشويقاً لما تتطلبه من مهارات فنية وخططية وقدرات بدنية إفرادياً وجماعياً، وهي تزاوّل على كراسي متحركة خاصة ذات تقنية عالية تساعد اللاعب على إبراز مهاراته وقدراته، وتجري عادة على ملاعب الأسوياء ذاتها، ويصنف لاعبوها إلى ثماني فئات حسب تدرج إعاقاتهم، ويطبق عليهم قانون خاص يلزم بتوفر حد أقصى من مجموع درجات تصنيف إعاقات اللاعبين الخمسة الذين يشكلون فريق اللعب.

ومن خلال بحثنا هذا نهدف إلى معرفة دور كرة السلة بالكراسي المتحركة في التقليل من عقدة الشعور بالنقص لدى الرياضي المعاق حركيا مما سبق تتضح الأهمية إلى الدراسة الحالية في التعرف على علاقة المهارات النفسية بهكذا عينة وتطور مستوى الإنجاز لديها .

1-2- مشكلة البحث :

تهتم مختلف الدول والمجتمعات الحديثة اهتماما بالغا في إدماج المعاقين في الحياة اليومية قصد دعمهم نفسيا واجتماعيا كأفراد عاديين لهم دور فعال في الحياة. ورغم المشاكل والعراقيل التي واجهة ولازال تواجه المعاقين والنقص الملحوظ في الورد المالية والبشرية وكذلك على مستوى التجهيزات والمنشآت الرياضية ، حيث مثلت هذه الشريحة بلدانها في عدة مجالات محلية ودولية مما أعطى الواجب على الدولة الاهتمام قصد إدماج المعاقين ودوي العاهات.

إلا أن المواقف السلبية مازالت سائدة في مجتمعنا تجاه هذه الفئة حيث نجد أنها ممزوجة بالرحمة أحيانا مما يجعل المعاقين وخاصة الرياضيين يشعرون أكثر بالألم تجاه إعاقتهم وعجزهم وتعد رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة عند المعاقين جديدة العهد في انديتنا لكن رقي نتائج منتخباتنا عمد الباحثان على هذه الدراسة للخوض فيها لمعرفة اشكالية بقاء مستوى اللعبة لا يرقى الى العالمية من خلال معرفة الارتباط بين المهارات النفسية ومدى التطور للعينة .

1-3-هدف البحث

يهدف البحث إلى:-

- التعرف على علاقة المهارات النفسية(القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز) بمستوى الإنجاز لدى لاعبي نادي وسام المجد ونادي الشموخ ذوي الاحتياجات الخاصة في فعالية كرة السلة بالكراسي المتحركة.

1-4-فرض البحث

- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية(القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز) ومستوى الإنجاز لدى لاعبي نادي وسام المجد ونادي الشموخ ذوي الاحتياجات الخاصة في فعالية كرة السلة بالكراسي المتحركة.

1-5-مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري:- لاعبي ناديي وسام المجد والشموخ المشاركين ضمن دوري اللجنة البار أولمبية - 2012

1-5-2 المجال المكاني :قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية

1-5-3-المجال الزمني : 5- 2 - 2010 ولغاية 1- 10 - 2011 من

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

1-2-الدراسات النظرية :-

2-1-1- كرة السلة بالكراسي المتحركة :

وهي رياضة تمارس بالكراسي المتحركة تشبه تعليماتها وقوانينها قوانين كرة السلة العادية مع بعض التعديلات الخاصة التي تلائم الكرسي المتحركة لها تنظيمات خاصة⁽¹⁾.

2-1-2- ذوي الاحتياجات الخاصة :

يُشير مصطلح " الاحتياجات الخاصة Special Needs " إلى وجود اختلاف جوهري عن المتوسط أو العادي ، وعلى وجه التحديد ، فما يُقصد بالطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة ، أنه الطفل الذي يختلف عن الطفل العادي Normal Child أو الطفل المتوسط Average Child من حيث القدرات العقلية ، أو الجسمية ، أو الحسية ، أو من حيث الخصائص السلوكية ، أو اللغوية أو التعليمية إلى درجة يُصبح ضرورياً معها تقديم خدمات التربية الخاصة والخدمات المساندة لتلبية الحاجات الفريدة لدى الطفل، ويُفضل معظم التربويين حالياً استخدام مصطلح الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، لأنه لا ينطوي على المضامين السلبية التي تنطوي عليها مصطلحات العجز أو الإعاقة وما إلى ذلك⁽²⁾.

¹ د. بليوي: الشعور بمركب النقص وأسبابه، ترجمة كاظم سليمان، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1979، ط1، ص25

² (مجلس وزراء العمل والشئون الاجتماعية لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربي: الدليل الموحد لمصطلحات

الإعاقة والتربية الخاصة والتأهيل، 2001م، ط1 ، ص 37 .

2-1-3- تاريخ رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة

تعود أصول الرياضة عند الأشخاص المعوقين إلى أواخر القرن التاسع عشر ومنذ سنة 1888م كانت نوادي للصم موجودة في ألمانيا وقد اكتسب كل من إعادة التأهيل الوظيفي والطب الرياضي أهمية كبرى بعد الحرب العالمية الثانية .

وفي عام 1996 بأطلنطا بمشاركة 103 بلداً التحق ذوي الإعاقات الذهنية بالألعاب الأولمبية ،وفي عام 2000م بالعاب أولمبياد سدني شارك 121 دولة وكانت جميع الفئات ماعدا الصم مشاركة فيها وقد شاركوا في 19 لعبة بتنظيم لم يقل أحكاما عن تنظيم الألعاب الأولمبية، ففي أولمبياد روما شارك 300 رياضي أما في أولمبياد سدني فقد شارك 5000 رياضي وتعتبر الألعاب الأولمبية الموازية حالياً ثاني اكبر تظاهرة رياضية في العالم من حيث عدد المشاركين.⁽¹⁾

المهارات النفسية:- وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع اهداف محددة. ويرى اسامة راتب ان المهارات النفسية هي (برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الاداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع .⁽²⁾

فيما استخلص ابراهيم عبد ربه اهم مكونات المهارات النفسية وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لاكثر من 69 دراسة وبحث عربي وأجنبي واستخلص منها ان اكثر المهارات النفسية دراستا في المجال الرياضي وعلى مدى 30 عاما هي كالتالي :

❖ الاسترخاء

التصور

❖ تركيز الانتباه

❖ الثقة بالنفس

❖ بناء الاهداف

❖ ادارة الضغوط النفسية

❖ الطاقة النفسية .(1)

وتتفق ماجدة محمد اسماعيل وآخرون مع الباحثين الآخرين في أن أهم المهارات العقلية الأساسية هي

❖ الاسترخاء

التصور العقلي

❖ الانتباه

❖ التحكم في الطاقة النفسية

❖ التحكم في التوتر

❖ وضع الأهداف

❖ الاسترجاع العقلي

❖ حل المشكلات.(2)

1-التصور الذهني :-

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي ، يستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهنيا قبل المنافسة ، ومن ذلك التصور الذهني ، التصور البصري ، التمرين الذهني ، والمراجعة الذهنية . جميع هذه المعنى تدور حول معنى واحد وأساسي وهي أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو أن يتذكروا أحداثا أو خبرات سابقة ، إن التصور الذهني على أنه أعم وأشمل من عملية التصور البصري حيث أنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر ، مثل حواس السمع واللمس والشم والإحساس الحركي .

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور (1) هما :-

❖ التصور الخارجي .

¹ (إبراهيم عبد ربه : المهارات النفسية والاداء الرياضي ، بحث غير منشور ، مشارك في المؤتمر الاول للتدريب وعلم النفس الرياضي ،كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين،سوريا ، 2006م.

² (محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر، ط1 ، ص 95 ، مصر، 2001م.

(1) اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة الماهيم – التطبيقات ، ط2 (القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997) ص317-

❖ التصور الداخلي .

2-الاسترخاء :-

يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة , والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط .وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الاعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الامثل للاستثارة الانفعالية.⁽¹⁾

3-التركيز الانتباه :

التركيز على مايجري حولك او الانتباه اليه وما تقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها .يجب ان تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لانه من المتطلبات الاساسية للعب بمستوى عال⁽¹⁾ .

يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدته الذي يمكن ان يعملوا بهما اثناء المباراة او السباق . لهذا على المدرب والرياضي ان يخطط التدريب حيث يبدأ التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية.

يتطلب التركيز او الانتباه الاختياري المقدرة على الاهتمام بما يجري حولك , والى اي مدى يمكن ان تحافظ على هذا الاهتمام. الانتباه الاختياري يعكس قدرتك على اختيار ما ستهتم به وتجاهل المثيرات الاخرى . كما يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه الى الاشياء الاخرى , وحيانا يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في ان واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تتحسن استجابتك ويتحسن اداؤك.

4-القلق:القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف و توقع الخطر, وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

(1) أسامة كامل راتب: نفس المصدر . ص278-285.

(1) تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضى للاعداد النفسى , ط1 (عمان : دار وائل للنشر , 2002) ص 88.

(يعني القلق عادة المشاعر غير سارة التي تتميز بالهم والخشية والفرع و الرهبة و الخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته وبدرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع، فالفرد الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه ولكن القلق لا يعرف دوماً مصدر قلقه)⁽²⁾

ويرى بعض العلماء ان اداء الانسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد. وهناك ثلاثة مستويات للقلق هي (المستوى المنخفض للقلق , المستوى المتوسط للقلق , المستوى العالي للقلق)⁽³⁾.

5-دافعية الانجاز الرياضي :

ان الدافعية الانجاز (أو الحاجة للانجاز) يقصد بها طبقاً لمفهوم " ميوراي " تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية (الفيزيائية) او الكائنات البشرية او الافكار وتناولها او تنظيمها واداء ذلك باكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة . وفي اطار التحديد السابق يمكن النظر الى الدافعية الانجاز على انها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق . كما ان هدف الانجاز يتحدد على انه اما التنافس مع معيار او مستوى معين للامتياز او التنافس مع آخرين او تنافس الفرد مع ادائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو انجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في اداء ما يتميز بالصعوبة.⁽¹⁾

الدراسات المشابهة:

(2) عبد الرحمن عدس و محي الدين توق : المدخل الى علم النفس , ط6 (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع,

عمان, 2005) ص448.

(3) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي , ط1 (مركز الكتاب للنشر : القاهرة , 1998) ص379-383

(1) محمد حسن علاوي؛ نفس المصدر ص251.

علاقة المهارات النفسية بمستوى الإنجاز لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة في بعض فعاليات الرمي بالساحة والميدان

حيث هدفت الدراسة الى:-

- التعرف على علاقة المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز) بمستوى الإنجاز لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة في فعاليات رمي (النقل، القرص والرمح).

وكانت استنتاجات البحث هي

1- بعض المهارات النفسية وهي (دافعية الإنجاز، الاسترخاء والثقة بالنفس) سجلت تقدماً على المهارات النفسية الأخرى.

2- ارتباط المهارات النفسية ارتباطاً كبيراً بالإنجاز.

الباب الثالث:

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1- منهج البحث

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته طبيعة الدراسة.

3-2- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة لنادي وسام المجد والشموخ في لعبة كرة السلة للكراسي المتحركة إذ بلغ عدد أفراد العينة (20) من أصل (30) لاعب وبهذا تكون النسبة المئوية (75%).

3-3 أدوات البحث والوسائل المستخدمة

(2) رحيم رويح حبيب، رولا مقداد عبيد، محمد ضياء عبد الرسول: علاقة المهارات النفسية بمستوى الإنجاز لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة في بعض فعاليات الرمي بالساحة والميدان، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد الثاني، 2010.

3-3-1- أداة البحث:

3-3-1-1 وصف المقياس وتصحيحه

مقياس المهارات النفسية في الرياضة:-

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي(1).
وصممه (بل) ، و(جون البنسون)، و (كريستوفر شامبروك)، و قد قام (محمد حسن علاوي)
بأقتباسه وتعديله لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي وهي:

القدرة على التصور -القدرة على الاسترخاء -القدرة على تركيز الإنتباه - القدرة على مواجهة
القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي، إذ كان المقياس يتضمن (24) عبارة.(وبعد
عرضه على خبراء (1, لمعرفة مدى ملائمة وصلاحيه فقرات المقياس للعينة قيد البحث اجمع
الخبراء على ملائمته , والمقياس يتضمن (24) فقرة, ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثلة (4) عبارات
كالتالي (2) :

- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1,7,13,19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة(13) في
عكس اتجاه البعد.

- القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات(2,8,14,20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8)
في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات(3,9,15,21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات(4,10,16,22) وكلها عبارات في عكس اتجاه
البعد.

- الثقة بالنفس وتشمل العبارات(5,11,17,23) العبارتان(5,17) في اتجاه البعد و(11,23) في
عكس اتجاه البعد.

- دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (6,12,18,24) كلها في اتجاه البعد.

(1) محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عماد الدين عباس: الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)،

(مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003) ص 455-458.

¹ ملحق رقم (3)

(2) - محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998)

ويقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج(الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً , الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً , والرقم (3) بدرجة قليلة , والرقم (4) بدرجة متوسطة , والرقم (5) بدرجة كبيرة , والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً . وهذه الدرجات بأتجاه البعد, أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون (1=6 , 2=5 , 3=4 , 4=3 , 5=2 , 6=1). ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى (4) و الدرجة الكبرى (24) . ويتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) و الدرجة الكبرى (144) .

3-3-2-الوسائل المستخدمة في البحث

- ❖ استثمارة تفريغ بيانات الاستبيان.
- ❖ استثمارة تفريغ بيانات الانجاز.
- ❖ المصادر والمراجع العلمية.
- ❖ مقياس المهارات النفسية الملحق (2)

3-4-المواصفات العلمية للمقياس

3-4-1 صدق المقياس

لغرض الحصول على صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال القياس والتقويم و التربية الخاصة وعلم النفس الرياضي اتفق الخبراء على ملائمة فقرات المقياس لعينة البحث تاما وبنسبة 100% حول الفقرات جميعها وعلى هذا الأساس تم التأكد من صدق الاختبار واعتماد هذا المقياس في البحث. - ينظر الملحق رقم (2) وبعد جمع الاستثمارات توصل الباحثان الى الصدق الظاهري للمقياس ، إذ يشير (Eble;1972) في هذا المجال أفضل وسيلة للتأكد من صدق الأداة هو ان يقرر عدد من المختصين مدى تغطية وشمولية الفقرات لجوانب الصفة المراد قياسها".(1)0

¹) Eble,R.L(1972):Essential of educational measurement,2ed, prentice_hall ,Englewood, cliff ,Newjersey,p555.

3-4-2-الثبات:

المقياس الثابت يعطي نفس النتائج إذا قيس الشيء مرات متتالية وللحصول على ثبات المقياس قام الباحثان بتوزيعه على عينة مؤلفة من (5) لاعبين من لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة في نادي وسام المجد كاختبار أولي، ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور أسبوعين من الاختبار الأول على العينة نفسها "ان الفترة بين التطبيق الأول للأداة والتطبيق الثاني لها يجب ان لا يتجاوز أسبوعين -ثلاثة أسابيع". (1)

وبعد جمع البيانات تم معالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون)، ظهرت قيمة (ر) المحتسبة (0.84) ولذا يدل على وجود ارتباط عالي ووجود معامل ثبات للمقياس 0

جدول(1)

يمثل قيم معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية

ت	المهارات النفسية	الثبات
1	القدرة على التصور	0,87
2	القدرة على الاسترخاء	0,86
3	القدرة على تركيز الانتباه	0,85
4	القدرة على مواجهة القلق	0,87
5	الثقة بالنفس	0,86
6	دافعية الانجاز الرياضي	0,87

3-4-3-الموضوعية :

تعني إخراج رأي المصحح أو حكمة الشخصي من عملية التصحيح ، أو عدم توقف علامة المفحوص على من يصحح ورقته ، أو عدم اختلاف علامته باختلاف المصححين ، كما تعني أيضا أن يكون الجواب محددًا سلفًا بحيث لا يختلف عليه اثنان كما هو الحال في الأسئلة

الموضوعية ، والموضوعية صفة أساسية من صفات الاختبار الجيد عليها يتوقف ثبات الاختبار ثم صدقه كما أنها ضرورية لجميع الامتحانات من مقالیه وحديثه ألا أن لزومها أشد بالنسبة للامتحانات المقالیه ، والسبب أنها تتصف بالذاتية أي يتأثر تصميمها وتصحيحها بآراء وأهواء المصحح كان القائم بالتحكيم.(1)

3-5- التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية على (6) لاعبين من لاعبي الناديين ثلاث من كل منهما ومن ضمن المشاركين بالدوري العام علما أن اللاعبين المشتركين في التجربة الاستطلاعية هم من خارج عينة البحث، إذ أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 1- 2- 2010 ، حيث وزع الباحث استمارة المقياس عليهم.

الأجراء الأساسي للبحث

عمل الباحثان على توزيع استمارة اختبار المهارات النفسية على عينة البحث المكونة من (20) لاعب من عينة البحث بتاريخ 15-2-2010 وتم أتباع أسلوب الاتصال المباشر مع أفراد العينة وبعد جمع إجابات العينة فرغ الباحث البيانات اعتمادا على مفتاح حل الأسئلة وبذلك حصلوا على الدرجات الخام ثم حول هذه الدرجات إلى درجات نهائية.

3-6- الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة وبالشكل الذي يخدم البحث (1):-

- ❖ الوسط الحسابي.
- ❖ الوسط الفرضي
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط البسيط(بيرسون).
- ❖ اختبار (ت) لعينة واحدة.
- ❖ النسبة المئوية.

¹ (رمزية الغريب: التقويم والقياس النفسي والتربوي ، 1970، ص 67 .

(1) وديع ياسين محمد و حسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربوية الرياضي

الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1999، ص 103، 154، 302، 214.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

جدول (2)

يبين النسبة المئوية التي حصلت عليها المهارات النفسية بمستوى الانجاز في فعالية كرة السلة للكراسي المتحركة

النسبة المئوية	المهارات النفسية
22%	دافعية الإنجاز
18%	تركيز الإنتباه
17%	الثقة بالنفس
17%	مواجهة القلق
15%	الاسترخاء
11%	التصور

يتبين من الجدول (1) النسبة المئوية التي حصلت عليها المهارات النفسية بمستوى الانجاز في فعالية كرة السلة للكراسي المتحركة

إذ أظهر مهارة دافعية الانجاز اعلى نسبة مئوية من بين المهارات، ويعزو الباحث ذلك الى مدى سعى الرياضيين (فئة البحث) ومثابرتهم في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف، يترتب عليه درجة معينة من الإشباع، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى معين للامتيان، ويرى وليم وارن بأن واقع الحركة إنما هو نتيجة لحديث مع النفس واقع في الشعور الحقيقي للعمل الإرادي، ولو أنه قد تدخل النزعات اللاشعورية أيضاً في هذا النشاط واحتياج المعاق إلى الثقة بالنفس لكي يؤدي بشكل جيد. (1)

كما يؤكد محمد حسن علاوي استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتيان في مستوى او معيار من معايير او مستويات التفوق والامتيان عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتيان(1) .

¹ (وليام وارن: التدريب والدافعية، 1983، ص 37 .

(1) محمد حسن علاوي . مدخل علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 340 .

وأتت المهارات النفسية الثلاث (تركيز الإنتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق) بالتعاقب في مقدار النسبة المئوية وهذا يدفعنا للقول ان الحاجة إلى التأكيد على تدريب المهارات النفسية بجهود قصوى حيث يتطلب تركيزاً خاصاً للإنتباه والثقة بالنفس ومواجهة القلق من قبل الرياضي ، ولهذا فنحن نحتاج إلى الإمكانية لخلق الإثارة العالية ، لتعبئة كل المؤهلات والمصادر الذهنية والبدنية في لحظة ما من الزمن

وكانت ادنى النسب المئوية في المهارات هي مهارتي الاسترخاء والتصور ويعزو الباحث ذلك الى امتلاك مدربيننا والعاملين في هكذا فئات الشيء القليل من الطرق العلمية والمختصة في جعل اللاعب يتوقف بالشكل الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر حيث ان الاسترخاء يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم ,, فكثيراً ما نجد شخصاً ما يرقد على سريريه لساعات طويلة لكنه لا يكف عن إبداء عدم الاستقرار الحركي ، والتقلب المستمر ، والأفكار والصراعات النفسية، وهذا ينطبق كذلك على مهارة التصور كما يراه الباحث ، حيث ان هذه المهارة تحتاج الى القدرة على أنتاج الحركة كإنتاج فكري وتكوين صورة فكرية عن الحركة المراد إنجازها

جدول رقم (3)

يبين مجموع درجات الابعاد النفسية

ت	البعد النفسي	مجموع درجات البعد
1	دافعية الإنجاز	77
2	تركيز الإنتباه	70,8
3	مواجهة القلق	70,3
4	الثقة بالنفس	68,8
5	الاسترخاء	59,8
6	التصور	52,8

• بأفتراض ان الوسط الافتراضي هو 72

يبين جدول رقم (4) وجود علاقة إيجابية دالة بين ابعاد المهارات النفسية وبين الدرجات الخام التي تم جمعها من الاستبيان , ويعنى ذلك أن المهارات النفسية "قيد الدراسة" تتأثر وترتبط بطبيعة اللعبة ونوع المهارة ودرجة صعوبتها , التي تم معرفتها من اجابات العينة, فرياضة كرة السلة (كراسي متحركة) تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ولابد أن يتميز أفرادها بالسمات الدافعية السابقة لتحقيق هذا المستوى المطلوب. وهذا ما يؤكد لنا مدى ارتباط مهارة دافعية الإنجاز الرياضى وبالتوالي لباقي المهارات كمهارة نفسية مميزة للاعب العينة اعلاه والمساهمة فى الإنجاز الرياضى ويتمشى ذلك الاستنتاج مع ما أكده أوجيلفى Ogilive فى أنه من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية والبحوث التى تمت وأجريت للصفوة من الرياضيين وبدراسة البروفيل النفسى للرياضيين فى المستويات العالية أتضح تميزهم بالخصائص والسمات النفسية⁽¹⁾.

جدول(4)

يبين قيمة ر المحتسبة والجدولية بين المهارات النفسية وفعالية كرة السلة للكراسي المتحركة

المهارات النفسية	ر المحتسبة	ر الجدولية	مستوى الدلالة	درجات الحرية
التصور	0,59	0,433	معنوية	0,05
الاسترخاء	0,65			
تركيز الإنتباه	0,80			
مواجهة القلق	0,78			
الثقة بالنفس	0,78			
دافعية الإنجاز	0,89			

يبين لنا الجدول (4) ان درجات المحتسبة لاختبار التائي لجميع المهارات النفسية كانت اكبر من الجدولية وهي(0,433) وبذلك كان مستوى الدلالة معنوي, أي أن اللاعبين هم بمستوى

(1) عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسى وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية،2002)،ص13.

يحتاجون الى التدريب على المهارات النفسية. حيث " ان تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم"⁽¹⁾

الى ان اللاعبين في اشد الحاجة الى الأعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز مايشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب او المنافسة فضلا عن أنهم لم يصلوا بعد الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة كما دافعية الانجاز الرياضي تتميز بان هناك عدد من الامور المحبطة لها ومنها (الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب او الإدارة او الافتقاد الى المتعة)⁽¹⁾

الأمر الذي يؤدي الى أضعاف عزيمة اللاعب للاستمرار بالتدريب بنفس الشدة والحماس. وهذا ما ينطبق على باقي المهارات النفسية وعلاقة الارتباط المعنوية بين المهارات النفسية والانجاز للفعاليات المستخدمة في هذه الدراسة حيث يؤكد الباحث على أن الاهتمام بالإعداد النفسي و وضع برامج التدريب للمهارات العقلية و النفسية المختلفة أصبح يقف على نفس المكانة والأهمية التي يوليها المدرب والأخصائيين الرياضيين لوضع برامج التدريب البدني والمهاري والخططي، وان كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر، ويكون الهدف النهائي من هذه المنظومة المتكاملة هو تكوين اللاعب القادر على تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء أكانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو نفسية ، وهناك اعتقاد شائع بان الإعداد النفسي والتدريب على المهارات العقلية والنفسية هو للاعبين المستويات العليا من الأصحاء فقط أو على اقل تقدير فانه يختص باللاعبين الكبار عمريا ، ولكن على العكس من ذلك فان أهم وخطر المراحل التي يتشكل فيها اللاعب نفسيا بما يخدم حياته الرياضية بل وحياته العامة هي المراحل الأولى من مزاولته للنشاط الرياضي وخاصة من هم ذو حاجة فعلية للرعاية من المعاقين ويتفق هذا مع ما ذكره"أسامة كامل راتب إن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم ، وهناك قاعدة عامة توضح انه كلما أمكن تدريب المهارات العقلية و النفسية في عمر مبكر كلما كان ذلك أفضل.⁽²⁾

(1) اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000) ص85.

(1) رمضان ياسين : علم النفس الرياضي: (دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان ، 2008) ص105.

² (اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره، ص 98 .

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5الاستنتاجات

- 1 - بعض المهارات النفسية وهي(دافعية الإنجاز ، الانتباه،القلق، والثقة بالنفس) سجلت تقدما على المهارات النفسية الأخرى.
- 2- ارتباط المهارات النفسية ارتباطا كبيرا بالإنجاز.

2-5التوصيات

1. العمل على دراسة علاقة المهارات النفسية بالإنجاز لذوي الاحتياجات الخاصة بألعاب وفعاليات رياضية أخرى.
2. دراسة علاقة المهارات النفسية بالإنجاز للرياضيين الأسوياء وفي مختلف الفعاليات الرياضية.

المصادر

1. إبراهيم عبد ربه : المهارات النفسية والاداء الرياضي ، بحث غير منشور، مشارك في المؤتمر الاول للتدريب وعلم النفس الرياضي ،كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين،سوريا ، 2006م
2. اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000).
3. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م .
4. اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة الماهيم – التطبيقات ،ط2 (القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997).
5. بليوبي: الشعور بمركب النقص وأسبابه، ترجمة كاظم سليمان، دار الفكر العربي،مصر،القاهرة،1979،ط1.
6. تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضي للاعداد النفسي ، ط1 (عمان : دار وائل للنشر ، 2002).
7. رحيم رويح حبيب،رولا مقداد عبيد، محمد ضياء عبد الرسول: علاقة المهارات النفسية بمستوى الإنجاز لدى لاعبي ذوي الإحتياجات الخاصة في بعض فعاليات الرمي بالساحة والميدان،مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية،المجلد العاشر ،العدد الثاني،2010.
8. رمزية الغريب: التقويم والقياس النفسي والتربوي ، 1970.
9. رمضان ياسين :علم النفس الرياضي: (دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان ،2008).
10. عبد الرحمن عدس و محي الدين توق : المدخل الى علم النفس ، ط6 (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان،2005).
11. عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية،2002.
12. محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998)
13. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 (مركز الكتاب للنشر : القاهرة ، 1998.

14. محمد حسن علاوي, كمال الدين عبدالرحمن, عمادالدين عباس: الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات – تطبيقات), (مركز الكتاب للنشر, القاهرة, 2003) .
15. محمد العربي شمعون , ماجدة محمد اسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي , مركز الكتاب للنشر, ط1, مصر , 2001م.
16. مجلس وزراء العمل والشئون الاجتماعية لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربي: الدليل الموحد لمصطلحات الإعاقة والتربية الخاصة والتأهيل, 2001م, ط1.
17. وديع ياسين محمد و حسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربوية الرياضي (الموصل, دار الكتاب للطباعة والنشر, 1999).
18. وليام وارن: التدريب والدافعية, 1983.

19 – All rights reserved © Syria-news.com 2009

20 – Adams, Georgia (1964); measurement and evaluation education psychology and guidance, New York, Holt

21 – Eble, R.L (1972): Essential of educational measurement, 2ed, prentice_hall , Englewood, cliff , Newjersey, p555.

ملحق (1)

استمارة المهارات النفسية

إلى المختبر.....المحترم.

- فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوكك أو اتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة، المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل انطباق هذه العبارة على حالتك.
- الرقم (1) يدل أن العبارة لا تنطبق عليك تماما، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا، والرقم (3) بدرجة قليلة، والرقم (4) بدرجة متوسطة، والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك تماما.
- لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر والمهم هنا صدق أجابتك مع نفسك، لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

ملحق (2)

استمارة المهارات النفسية التي تم عرضها على الخبراء

ت	العبارة	الدرجات
1	أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	1 2 3 4 5 6
2	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة	1 2 3 4 5 6
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة	1 2 3 4 5 6
4	أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها	1 2 3 4 5 6
5	أشارك في جميع المنافسات وأفكاري لها تتضمن الثقة في نف	1 2 3 4 5 6
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسي لبذل أقصى جهدي	1 2 3 4 5 6
7	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا	1 2 3 4 5 6
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	1 2 3 4 5 6
9	يضايقني عدم تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة في المباراة	1 2 3 4 5 6
10	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	1 2 3 4 5
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فأن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الإنتهاء	1 2 3 4 5 6

12	أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	1	2	3	4	5	6
13	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي	1	2	3	4	5	6
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	1	2	3	4	5	6
15	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	1	2	3	4	5	6
16	عندما أشارك في منافسة فأنتني أشعر بالمزيد من القلق	1	2	3	4	5	6
17	طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	1	2	3	4	5	6
18	أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة	1	2	3	4	5	6
19	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	1	2	3	4	5	6
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	1	2	3	4	5	6
21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب	1	2	3	4	5	6
22	يبتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	1	2	3	4	5	6
23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	1	2	3	4	5	6
24	أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	1	2	3	4	5	6

ملحق (3)

السادة الخبراء الذين تمت مقابلتهم وعرض استمارة المقياس

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل/جامعة
1	أ.م.د احمد العاني	تدريب-احتياجات خاصة	جامعة بغداد
2	أ.م.د علي جواد وتوت	رئيس قسم الاجتماع	كلية الاداب /القادسية
3	أ.م.د علي صكر	رئيس قسم النفسية	كلية التربية/القادسية
4	أ.م.د هادي كطفان	علوم نفسية	كلية التربية/القادسية
5	أ.م.د كاظم جبر	علم النفس التربوي	كلية التربية/القادسية